

Проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту

Р.М. Воронков, вихов. ДНЗ №63
Федерація традиційного карате-до України

Сучасний світ, без сумніву, кидає виклик особистості, її фізичному та психічному здоров'ю, від чого залежить доля, місце у громаді, майбутнє її сім'ї, а часто і власне життя. Українське суспільство переживає величезні політичні, економічні, соціальні і як результат – ментальні перевтілення. Наша нація шукає свої шляхи розвитку, своє місце у світі, прагне вершити власну історичну долю. Ми тільки починаємо новий етап нашої історії, ми маємо змогу явити світу яскравий приклад відродження, розвитку і становлення великої і гордої нації. Нації духовної і освіченої, народу, що знає і поважає власні традиції та творить нову сучасну та унікальну культуру, просвітлену, розвинену і неповторну. Ми є прикладом потужного бажання незалежності та могутньої волі до свободи.

У той же час ми зазнаємо потужного інформаційного тиску, нав'язування псевдо-культурних та просто чужих нам цінностей та понять. Тому дуже важливо звертати увагу на вплив нових геополітичних культурних цінностей та на зміну психофізичного статусу особистості у зв'язку з цим.

Так склалося, що розвиток спорту на теренах нашої держави дуже часто був справою ентузіастів, окремих організацій або просто людей, які змушені були попри економічні та соціальні потрясіння початку 90-х провадити свою діяльність, переслідуючи благородну мету виховання покоління. Ці люди заклали фундамент відродження та майбутнього розквіту спорту в Україні.

Реалії диктують такі умови, що спорт не може бути осторонь складних соціальних обставин, що виявляються у занепаді культури та моралі, проблем виховання молоді та складної ситуації, що склалася у навчальних закладах стосовно занять з фізичного розвитку. Саме з огляду на ці реалії відкрила новий напрям діяльності Федерація традиційного карате-до України. Вдалим і результативним експериментом можна вважати співпрацю федерації з дошкільним навчальним закладом № 63 «Посмішка» м. Кіровограда. Тут створена група, яка тренується за програмою школи традиційного карате-до. Цей результат є ще більш вдалим від того, що це перший подібний досвід на сучасному українському педагогічному просторі. Перший тому, що це не просто одна група дітей, що тренуються за програмою Федерації, співпраця проводиться за систематизованою програмою, розробленою тренерами школи карате-до та вихователями дитсадка. Це досвід плідний і корисний перш за все для маленьких вихованців дитячого садка. Займаючись розробкою програми співпраці, ми поставили перед собою конкретні питання, виділили комплекс проблем різного характеру, винайшли та застосували успішні методики втілення високої педагогічної мети. Проблеми вічні, підходи нові.

Робота з дошкільнятами змусила застосовувати, а подекуди і розробляти цілі комплекси вправ та адаптованих прийомів саме для віку дітей від 3 до 5 років. Для кожної вікової групи окремо! Ці комплекси вигідно відрізняються від звичної фізкультури саме своєю безпосередньою дією на здоров'я, фізичний та психічний стан малюка. Виокремивши проблему фізичного розвитку, тренери Федерації розробили комплекс вправ поступового загартування і зміцнення організму саме для дітей дошкільного віку. На даний час не існує жодної методичної літератури, що висвітлювала б цю проблему. Є певні методичні довідники, посібники, що досить не системно зачіпають цю проблему і жоден з них не є фаховою роботою, застосованою практично. Сам принцип вправ традиційного карате формує та зміцнює скелет, «природні» рухи органічно і фізіологічно

правильно розвивають усі групи м'язів, тренують витривалість та координацію. Система тренувань покликана активізувати природні резерви організму. Традиційне карате як бойове мистецтво являє собою цілий комплекс вправ і прийомів, що, окрім розвиваючої функції, носять профілактичний характер. Вони попереджають розвиток сколіозу, різних деформацій хребта. На цій основі і розроблявся цей комплекс.

Традиційне карате не є простим різновидом бойового мистецтва чи просто видом спорту. За тисячолітню історію воно стало багатоплановою системою формування особистості на соціальному, психофізіологічному та інтелектуальному рівні. Головною метою є формування свідомого громадянина, людини. Соціальна спрямованість традиційного карате походить від самої структури японського суспільства – це прагнення розвивати культурну, дисципліновану, свідому спільноту людей. Це включає у себе повагу до власної культури, історії, здобутків, глибоке розуміння минулих трагедій і чітка направленість на майбутні здобутки, принципи толерантності у стосунках з іншими, самодостатність, тощо. Можна запитати, чи не є чужою сама традиція карате нашої ментальності? Кого ми прагнемо виховати? Чи не японців виховує японська культура?

Відповідь проста. Карате виховує особистість, високоморальну, виховану і освічену, здорову і психічно, і фізично. Чи не є поняття такої людини інтернаціональними? Карате-до є довершеною формою, що тисячі років вирішує саме ці питання. Довершеною, зрозумілою, перевіреною часом і усією людською спільнотою. Карате виключає тупу агресію, неповагу і насилля, закладає підвалини високого духовного розвитку, щедро віддає свій досвід усьому світу. Тисячоліттями український і японський народ виховували дитину у люблячій сім'ї, чоловіка і жінку у громаді, громадянина у суспільстві та патріота у власній державі! Історично наші нації виховували людей мужніх, сильних, сміливих і готових долати історичні перепони, завойовуючи право на життя для себе та свого народу. Така спорідненість історичної долі об'єднує наші традиції за сенсом, за змістом та подекуди і формою.

Тож взявши за основу президентську програму популяризації та розвитку спорту Федерація традиційного карате-до України поетапно втілює головні її положення. Дійсно, розуміючи взаємозв'язок між поняттями «спорт», «молодь», «суспільство», «майбутнє», без зайвого популізму та реклами, ми прагнемо бути ефективними та корисними на цьому шляху становлення та відродження нашого народу через спорт та фізичну культуру.

Исследование темпа движений как показателя физического качества быстроты

С.В. Гетманцев, доц., канд. биол. наук, **В.Л. Богущ**, доц., канд. мед. наук
А.С. Яцунский, доц., **О.В. Сокол**, доц., **О.И. Резниченко**
*Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова*

Введение. Физическое качество быстроты является комплексом скоростных характеристик движений и действий спортсмена, которая может быть быстротой простой